

Wat is KeiVitaaltjes?

KeiVitaaltjes is een leefstijlprogramma voor kinderen en jongeren tot 18 jaar met overgewicht. Tijdens het programma leren kinderen dat regelmatig bewegen en gezonde voeding vooral leuk is én ervoor kan zorgen dat je fitter en energiever wordt. Daardoor kom je beter in je vel te zitten.

Voor wie?

Eigenlijk kan iedereen meedoen aan het programma, maar vooral als uw kind wat te zwaar is óf geen goed eetpatroon heeft kan het programma extra ondersteuning bieden.

Het programma

KeiVitaaltjes bestaat uit een voedings- en beweegonderdeel en duurt maximaal 1-1,5 jaar. De mate van begeleiding en intensiteit is daarbij afhankelijk van de gezondheidssituatie én behoefte. De diëtist, fysiotherapeut, buurtsportcoach en eventueel de orthopedagoog werken nauw samen om voor uw kind een zo goed mogelijk resultaat te kunnen halen.



Aan de slag

Voedingsonderdeel

Om een beeld te krijgen van de leefstijl van uw kind en het gezin én de behoefte aan ondersteuning zal de diëtist navragen wat en hoeveel uw kind eet en drinkt. Ook komen beweging en eventuele klachten/problemen rondom eten ter sprake.

De diëtist geeft persoonlijk en praktisch advies over welke aanpassingen gedaan kunnen worden om de voeding gezond en volwaardig te maken. Ook worden er tips gegeven over omgaan met voeding bijvoorbeeld tijdens een feestje, op vakantie of bij traktaties op school.

Het voedingsonderdeel bestaat uit meerdere individuele gesprekken. Hierin kunnen u en uw kind alle vragen op gebied van voeding stellen.

Beweegprogramma

Wanneer uw kind al veel aan bewegen doet zal er geen aanvullende begeleiding geadviseerd worden.

Als blijkt dat bewegen voor uw kind niet vanzelfsprekend is, zal gekeken worden naar mogelijkheden om (meer) te gaan bewegen. Sommige kinderen hebben een steuntje in de rug nodig om de stap naar een sportclub te maken. Een buurtsportcoach kan hierbij helpen.

Is er sprake van lichamelijke problemen waardoor bewegen moeilijk gaat, dan zal de fysiotherapeut uw kind begeleiden. In alle gevallen ligt de nadruk op plezier in bewegen.

Soms is er extra ondersteuning nodig om uw kind gezond te laten eten, bijvoorbeeld als uw kind niet wil eten of juist te veel wil eten, of wanneer er veel strijd is aan tafel. Dan is er de mogelijkheid om advies te vragen aan een orthopedagoog.

Klaar met KeiVitaaltjes en dan?

Het is de bedoeling dat het gezondere eten en meer bewegen volgehouden wordt, ook ná het afsluiten van KeiVitaaltjes. Ook dan blijven de medewerkers altijd beschikbaar voor het geven van advies en waar nodig begeleiding.

De kosten

De begeleiding van de medewerkers worden vergoed vanuit de basisverzekering.

De hulp van de buurtsportcoach is kosteloos. Wanneer er onvoldoende financiën zijn om uw kind op een sportclub te laten sporten kan het Jeugdsportfonds gevraagd worden om een bijdrage. De buurtsportcoach kan u daarbij ook helpen.

Aanmeldprocedure

Uw kind kan aangemeld worden via de Jeugdgezondheidszorg van GGD regio Utrecht, de school, huisarts, of door de ouders zelf.

Kijk voor meer informatie op

www.dietisten-amersfoort.nl, onder het kopje KeiVitaaltjes, of bel met de Amersfoortse Diëtisten Associatie, tel (033) 455 01 46

Samenwerkende partners:



Samen werken naar een gezond gewicht